ESTEIRA DE CORRIDA

Montagem & Instruções de Uso- Favor guardar para futuras consultas

BF-078

Importantante – Por favor leia todas as instruções antes de montar ou usar.

Este manual contêm informações importantes que vão ajudá-lo a manter seu equipamento e garantir uma montagem segura e correta, uso e manutenção.

Conteúdo

Antes de Começar	2
Informações Gerais de Segurança	3
Informações de Segurança	4
Componentes - Fixos	5
Antes da Montagem	6
Instruções de Montagem	7-10
Como Iniciar	11
Instruções do Painel	12
Operações do Painel	13-19
Garantia Limitada	20
Manutenção	21-25
Informações de Exercícios	26-29
Cuidados e Manutenção	30

Antes de Começar

Precauções

Parabéns pela escolha da Esteira BF-058 da Oneal. Se você é um atleta talentoso buscando manter o desempenho máximo ou um novato, que pela primeira vez, deseja receber os benefícios do exercício, a Esteira BF-058 vai ajudar você a atingir seus objetivos.

Entretanto, lembre-se que os benefícios do exercício são muitos e variados, incluindo níveis mais altos de energia, redução do estresse, melhora da auto-estima, pele mais clara e radiante, maior eficiência cardiovascular, a taxa metabólica maior e melhor postura corporal - que pode resultar em uma vida mais longa e mais agradável.

A Esteira BF-058 não vai fazer tudo sozinha, é um passo importante entender e alcançar os benefícios do exercício físico.

Quando abrir a caixa, por favor não segure os braços da esteira para retirá-la da caixa, você deve seguir as instruções de montagem abaixo (na página 6) para abrir a embalagem, tirar da embalagem e montar a esteira, a falta de que isso irá danificar o console caso contrário danificará a esteira.

- Em hipótese alguma ligue a esteira na posição vertical (dobrada). Se deixar de seguir esta instrução poderá danificar gravemente a estrutura da base.

Informações Gerais de Segurança

1. É da responsabilidade do proprietário garanti que todos os usuários da esteira sejam devidamente informados de todas as advertências e precauções.
2. Use a esteira somente como descrito neste manual.
3. Coloque-a em uma superfície plana, com 2 metros de folga atrás. Não coloque a esteira em uma superfície que bloqueie as aberturas de ar. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete debaixo da esteira.
4. Ao escolher um local para a esteira certifique-se de que a localização e a posição permitem o acesso a uma tomada.
5. Mantenha a esteira dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não coloque a esteira em uma garagem, anexos, pátio coberto, ou perto da água.
6. Não utilize a esteira onde produtos em aerossol são usados ou onde o oxigênio está sendo administrado.
7. Mantenha as crianças abaixo de 12 anos e animais de estimação longe da esteira em todos os momentos.
8. A esteira não deve ser utilizada por pessoas com mais de 120kgs.
9. Nunca permita mais de uma pessoa na esteira de uma vez.
10. Usar vestuário apropriado para exercício quando utilizar a esteira. Não use roupas folgadas que poderiam ficar presas na esteira. Sempre use calçados esportivos. Nunca use a esteira com os pés descalços, vestindo apenas meias, ou com sandálias.
11. Ao conectar o cabo de alimentação, conecte em um circuito terra. Ao substituir o fusível, ASTA aprovado tipo BS 1362 deve ser instalado no porta-fusível, o fusível A13 deve ser utilizado, nenhum outro aparelho deve estar no mesmo circuito.
12. Mantenha o cabo de alimentação longe de qualquer superfície aquecida.
13. Nunca mova a esteira, enquanto o aparelho estiver ligado. Não utilize a esteira se o cabo de alimentação ou o conector estiverem danificados, ou se a esteira não estiver funcionando corretamente.
14. Nunca inicie a esteira quando você estiver em pé a lona. Fique no trilho lateral, segure o corrimão, comece com baixa velocidade e, em seguida, entrar ande na lona. Quando se sentir confortável aumente a velocidade.
15. A esteira atinge alta velocidade. Ajuste a velocidade aos poucos para evitar mudanças súbitas.
16. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico, vários fatores, inclusive o movimento do usuário, podem afetar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações destina-se apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
17. Nunca saia do equipamento enquanto ele estiver sendo executado. Sempre remova a chave de segurança quando a esteira não estiver em uso.
18. Sempre examine sua esteira antes de usar para assegurar que todas as partes estão funcionando.
19. Nunca insira qualquer objeto ou partes do corpo em qualquer abertura da esteira.
20. Inspecione e aperte todas as partes da esteira regularmente. (Veja a página de manutenção).
21. Sempre desligue a esteira antes da limpeza e / ou manutenção. O serviço na sua esteira só deve ser realizada por um representante de serviço autorizado, a menos que autorizado e / ou as instruções do fabricante. A falha em seguir estas instruções irá anular a garantia esteira.
22. Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com reduzidas capacidades físicas, sensoriais ou mentais, ou falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham supervisão e instruções relativas à utilização do aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança.

Informações de Segurança

Importante – Por favor, leia atentamente antes da montagem ou utilização

Para reduzir o risco de lesões graves, leia o manual inteiro antes de montar ou operar a Esteira BF058, em particular, observe as seguintes precauções de segurança.

Montagem

- Mantenha crianças e animais longe da áera de trabalho, as peças pequenas podem sufocar se forem ingeridas.
- Certifique-se de que você tem espaço suficiente no layout peças antes de começar.
- Montar a esteira mais próxima de sua posição final (no mesmo local) quanto possível.
- Posicione o equipamento em uma superfície nivelada.
- Eliminar todas as embalagens com cuidado e responsabilidade.

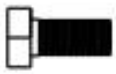
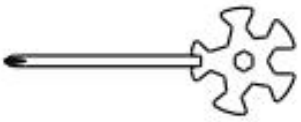
Utilização

- É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários deste produto estão devidamente informados a respeito de como utilizar este produto de forma segura.
- Este produto é destinado apenas para uso doméstico. Não utilizar em qualquer estabelecimento comercial, de aluguel ou institucional.
- Antes de usar o equipamento, faça sempre exercícios de alongamento para aquecer adequadamente.
- Se o usuário apresentar tonturas, náuseas, dor no peito ou outros sintomas anormais parar o exercício, procure atendimento médico imediato.
- Apenas uma pessoa de cada vez deve usar o equipamento.
- Mantenha as mãos longe de todas as peças móveis.
- Use sempre roupas de treino apropriada durante o exercício. Não use roupas soltas ou largas, pois podem ficar presas no equipamento. Use sapatos esportivos para proteger os pés enquanto se exercita.
- Não coloque quaisquer objetos cortantes em torno do equipamento.
- As pessoas com deficiência não devem usar o equipamento sem uma pessoa qualificada ou médico acompanhando.
- Este produto é adequado para o peso do usuário 120kgs.
- Este produto está em conformidade com: (BS EN957) - PEÇAS 1.6 classe (H) - Uso Doméstico - Classe (C).
- Este produto foi projetado e fabricado de acordo com a mais recente (BS EN 957) Britânico e Normas de Segurança Europeias.

Componentes - Fixos

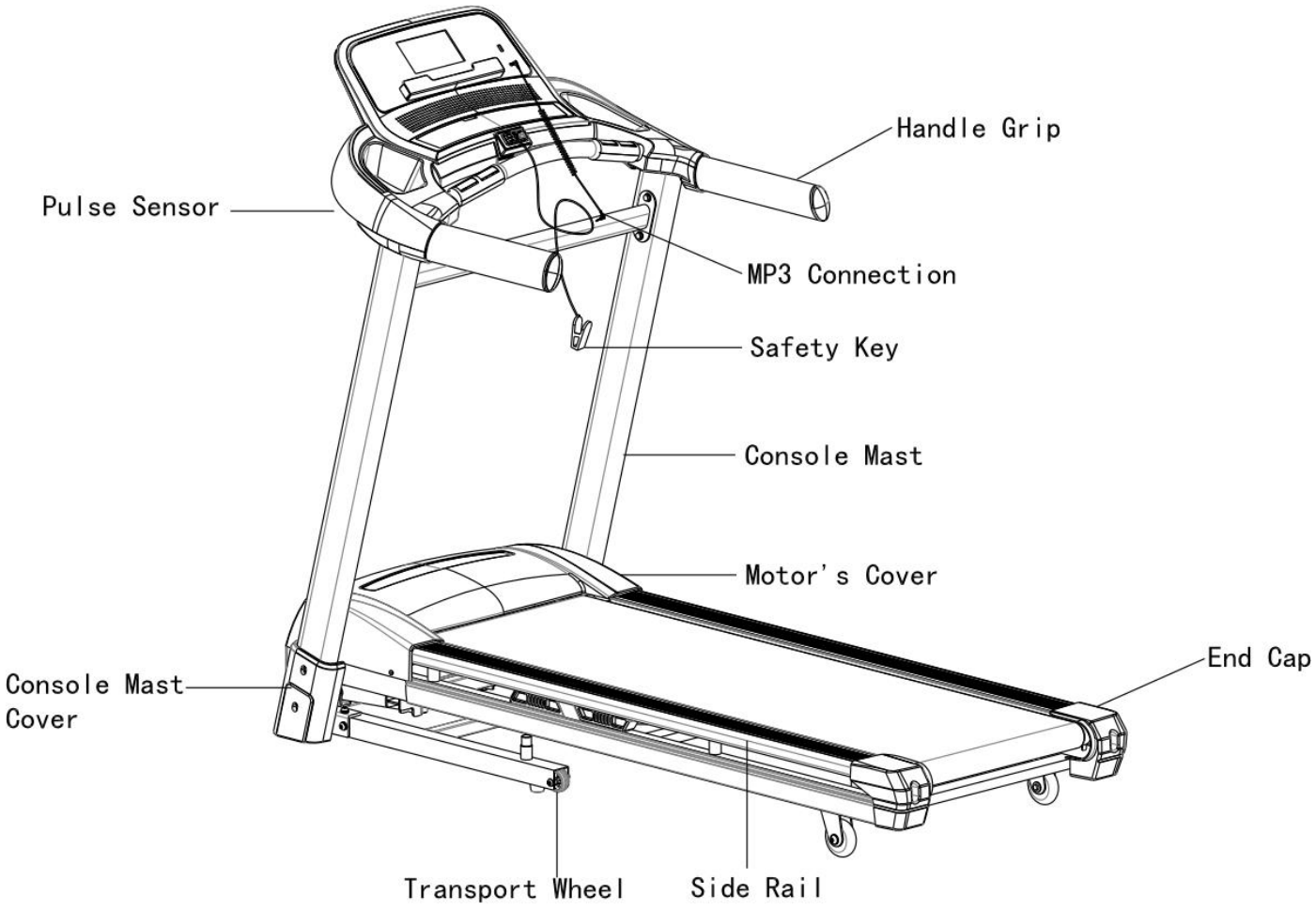
Por favor, verifique se você tem todas as partes listadas

Nota: Alguns meios de fixação são pré-montados com os componentes maiores. Por favor, verifique com cuidado antes de entrar em contato com o fabricante sobre quaisquer peças não encontradas.

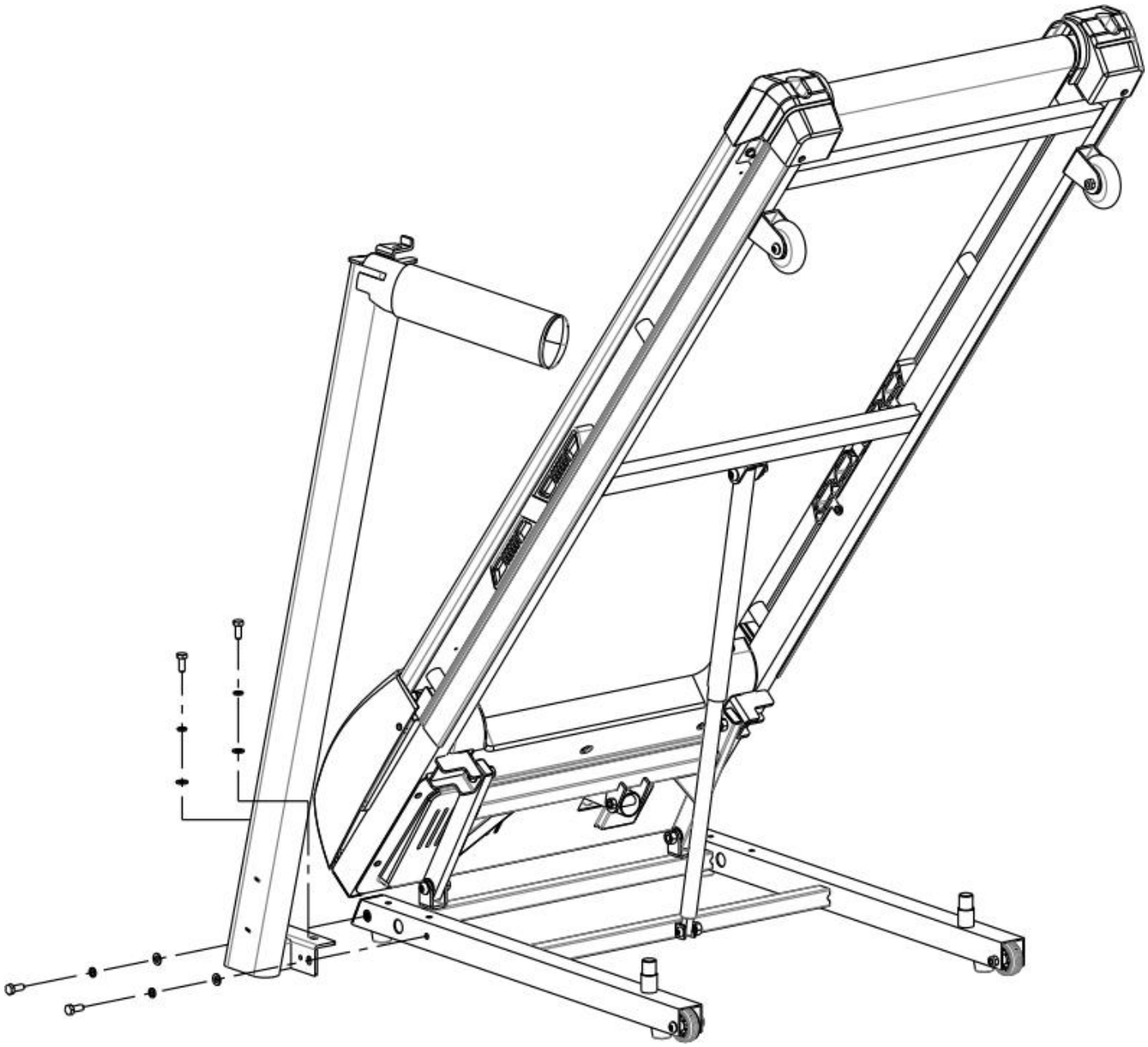
66  20mm Hex Bolt × 12	68 8mm Washer ×14	95 28mm Allen Bolt × 2
67 8mm Spring Washer ×14	76 15mm Philip Screww/washer(Qty4)	98 12mm Philip Screw × 4
 5# Allen Wrench × 1	 6# Allen Wrench × 1	 Multi Wrench × 1

Antes da Montagem

Visão Geral

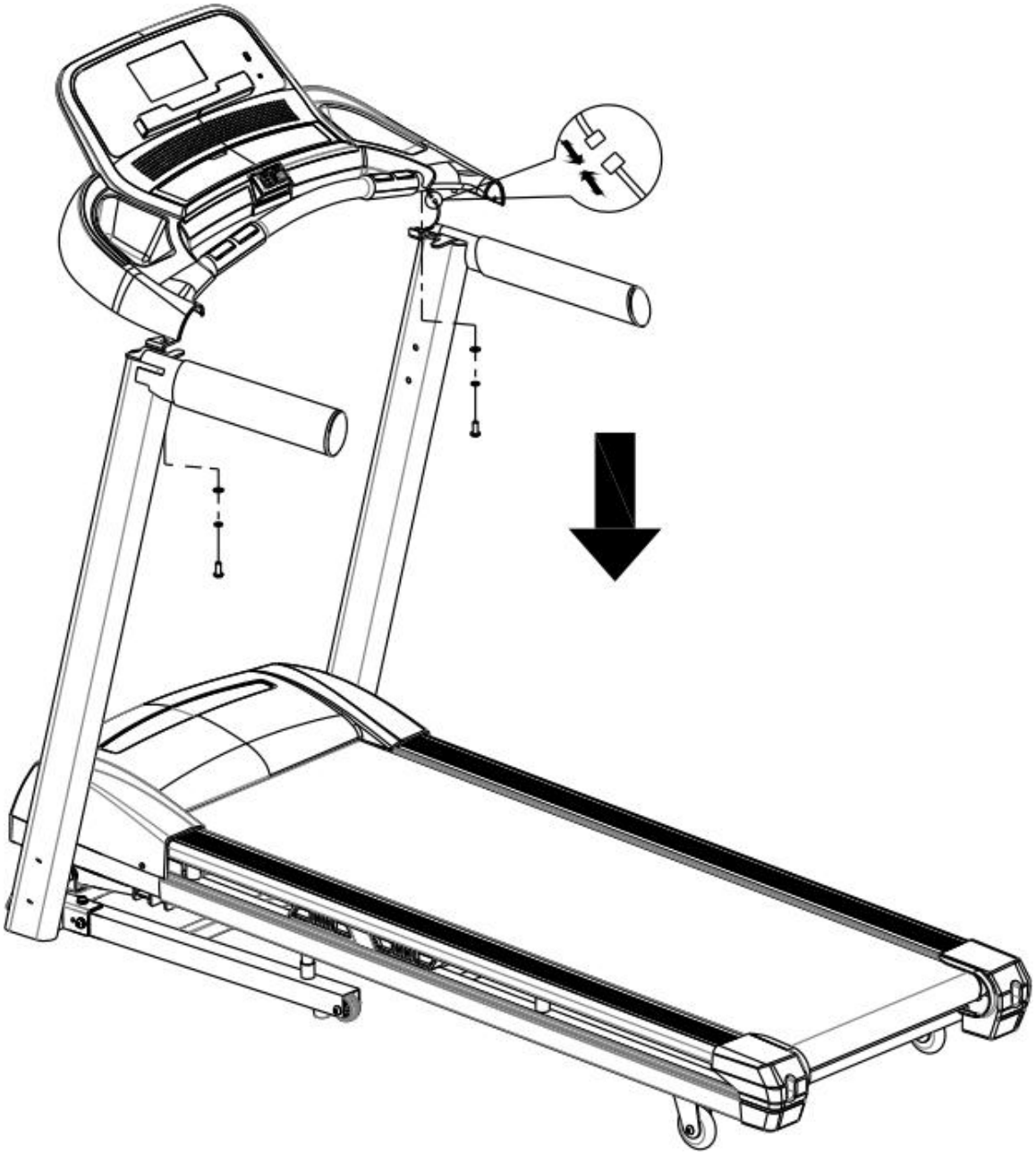


Instruções de Montagem

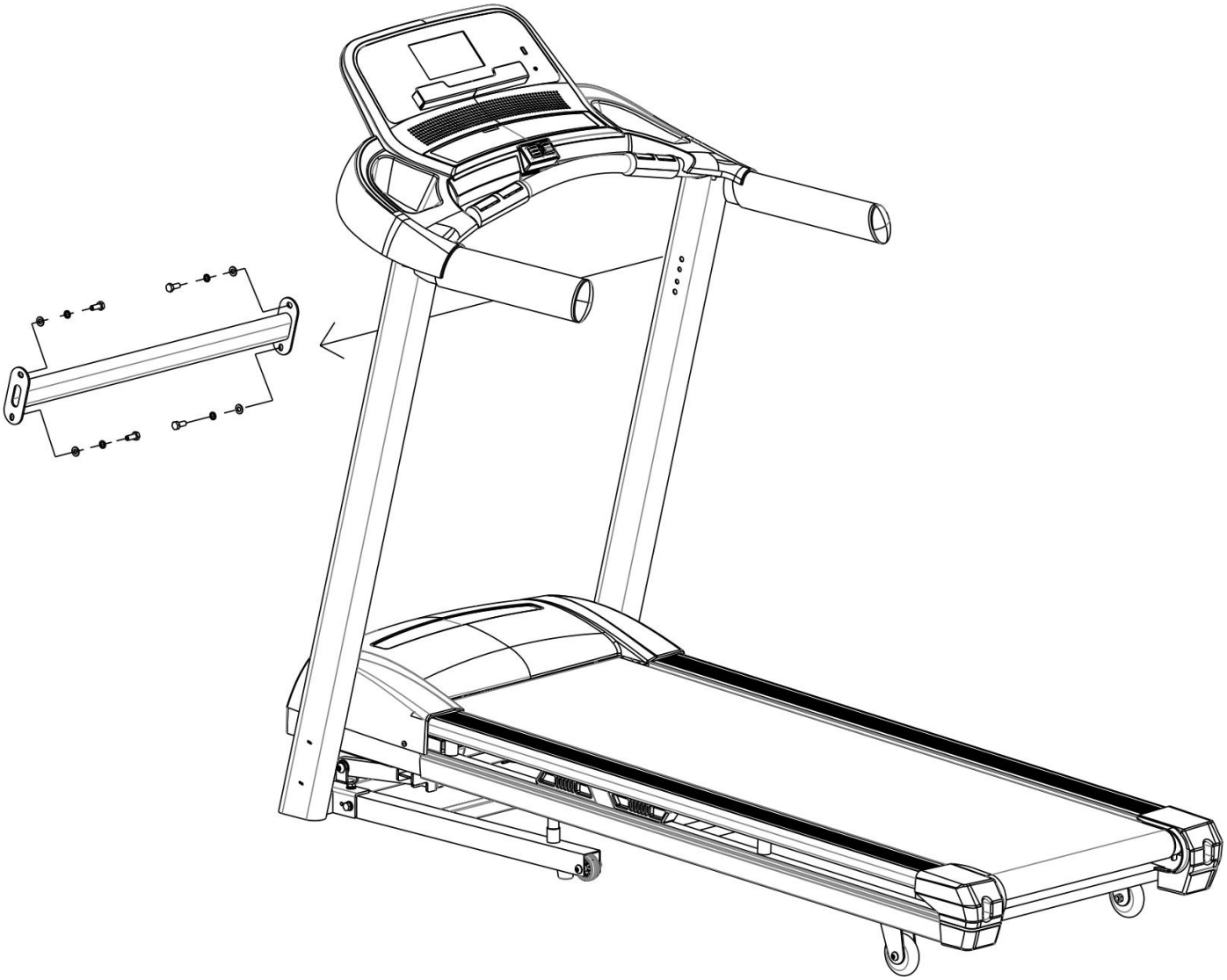


Passo 1

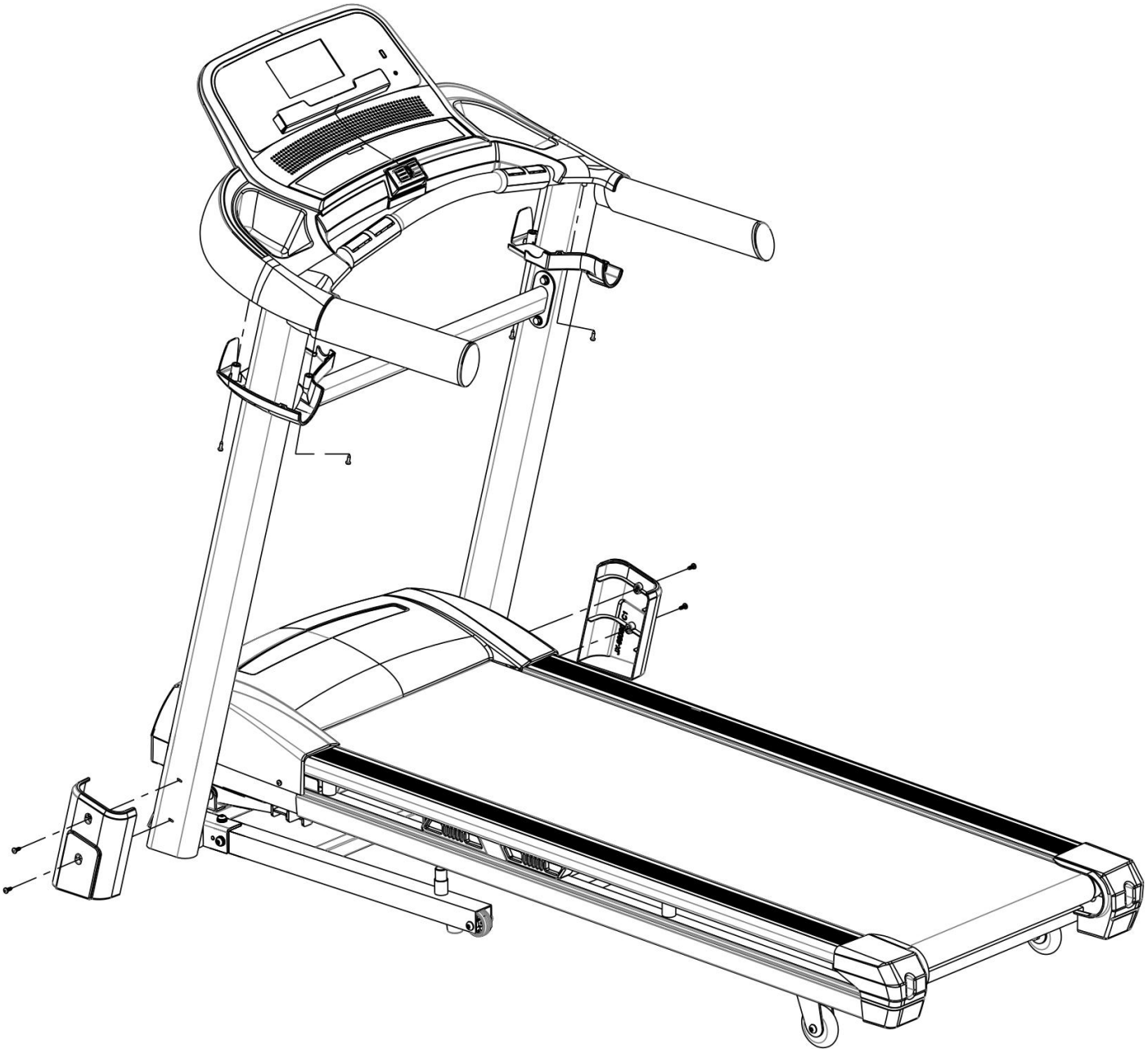
Fixe cada mastro Console à Estrutura Base usando 4 x 20mm Parafusos (**66**)**,** 2 x 8mm Arruelas(**67**) e 2 x 8mm Porcas (**68**).



Fixe cada lado do console nos dois mastros usando 2 x 20mm Parafusos (**66**)**,** 2 x 8mm Arruelas (**67**) e 2 x8mm Porcas (**68**).



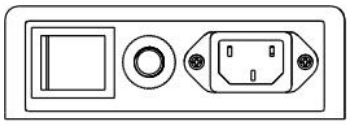
Conecte a Viga Cruzada no mastro com 2 x 20mm Parafusos (**66**)**,** 2 x 8mm Arruelas (**67**) e2 x8mm Porcas (**68**).

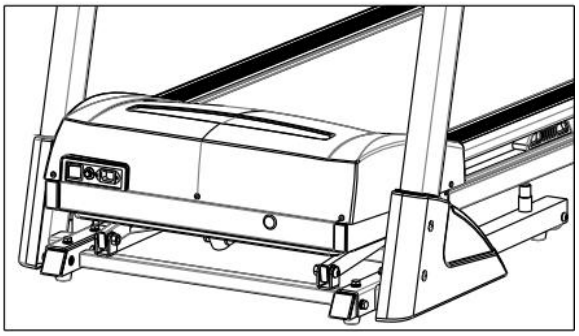


Prenda o protetor no mastro, usando parafuso 15 milímetros w / arruela (76) e parafuso 12 milímetros (98).

Como Iniciar

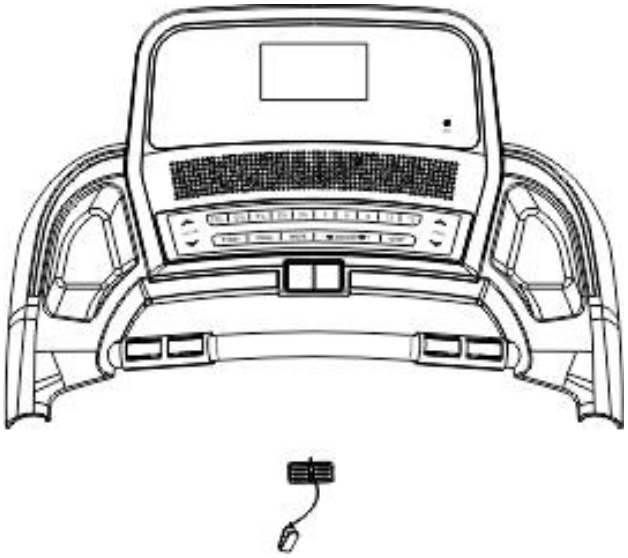
Ligando a Esteira





Ligue a alimentação de rede e ligue o interruptor (1).
Você ouvirá um sinal sonoro e a tela do computador irá acender.

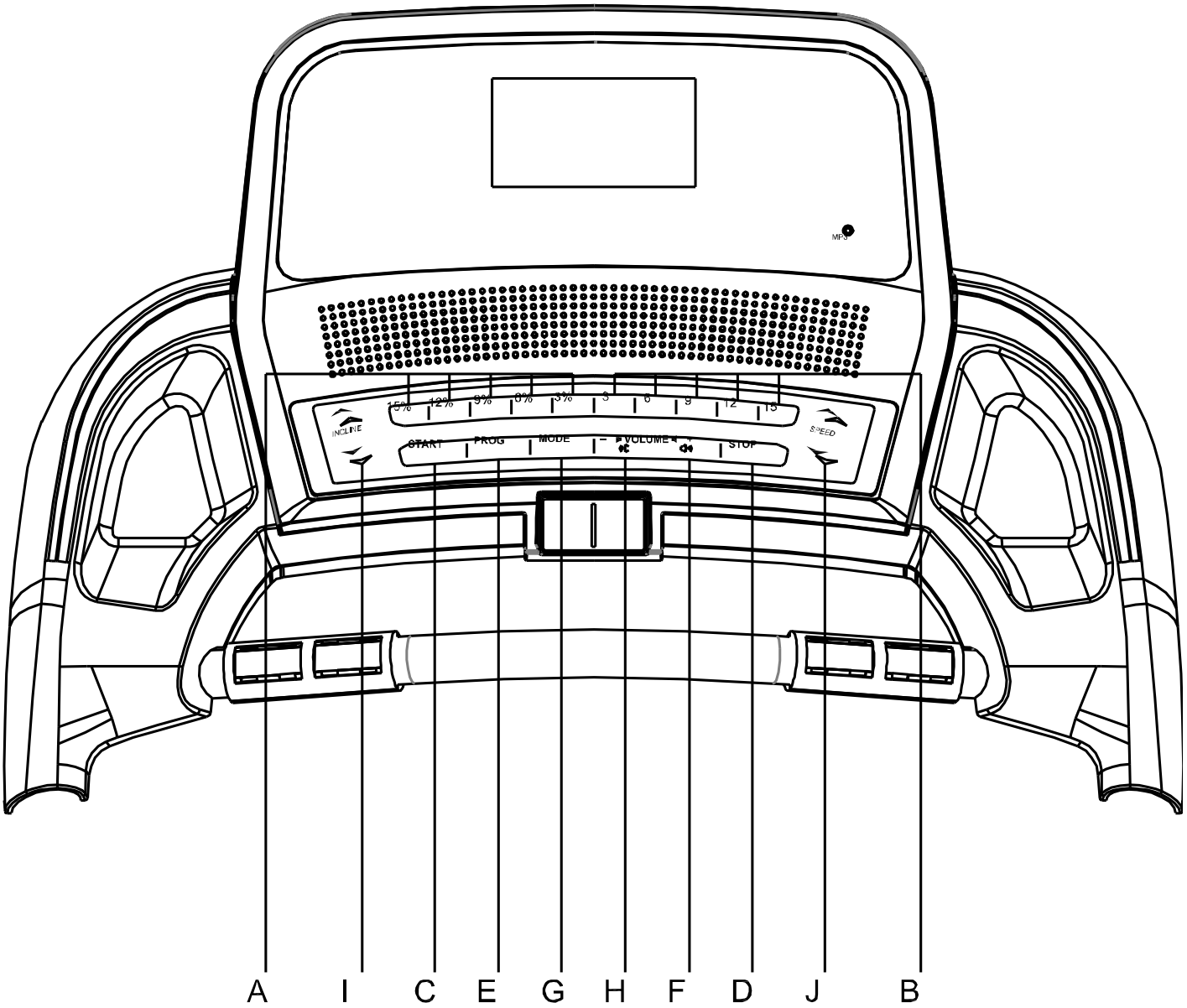
Protetor de Sobrecarga:
Há um protetor de sobrecarga de corrente (2), localizado no lado direito do interruptor (1) (ver imagem acima), em caso de curto-circuito ou sobrecarga de corrente, o botão do protetor de sobrecarga irá aparecer e esteira irá desligar, por favor, desligue a fonte de alimentação e empurre o botão e, em seguida, ligue o interruptor para reiniciar o treino. Se o botão aparece novamente, entre em contato com o fabricante.



Chave de Segurança:
A esteira só irá funcionar se a chave de segurança (23) estiver devidamente encaixada no entalhe fornecido do console. Insira a chave de segurança (23) e prenda o clipe na parte da cintura de suas roupas. Se for necessário desligar o motor imediatamente, basta puxar a chave de segurança (23) para fora do console.

Instruções do Painel

Vista Frontal do Painel



A Quick Incline Select – Seletor Rápido de Inclinação
B Quick Speed Select – Seletor Rápido de Velocidade
C Start - Iniciar
D Stop - Parar
E Prog - Programa
F Vol+ - Volume +
G Mode - Modo
H Vol- - Volume -
I Incline - Inclinação
J Speed - Velocidade

Operações do Painel

Funções e Operações

Especificações Técnicas
Time----------00:00--99:59 Min
Speed----------1.0--18.0 km/h
Distance----------0.0--99.9 km
Calorie----------0.0--999Kcal
Incline----------0--15%
Pulse----------50--200 Times/ Min

INICIAR
Pressione para iniciar o exercício na velocidade inicial 1.0km/h

PARAR
1. Pressione durante o treino, e a esteira vai parar por redução gradual da velocidade e inclinação.
2. Pressione novamente e todas as janelas de exibição serão zeradas.

SELETOR RÁPIDO DE VELOCIDADE
Pressione para selecionar a velocidade de funcionamento desejado com 3, 6, 9, 12, ou 15km/h

SELETOR RÁPIDO DE INCLINAÇÃO
Pressione para selecionar a desejada execução da inclinação com 3%, 6%, or 9%, 12%, 15%.

ACELERAR/DESACELERAR
1. Pressione para aumentar /diminuir a velocidade do exercício, por 0.1km/km.
2. Pressione para selecionar o tempo de treinamento no modelo programa de treino
3. Pressione para escolher o alvo de formação desejado (Tempo, Distância, Calorias) sob o modelo de treino alvo trabalhado.

INCLINE UP/DOWN
1. Press to increase/decrease running deck incline by 1%
2. Press to select training time under program workout model
3. Press to choose the desired training target (Time, Distance, Calorie) under training target control workout model

MODO
Pressione para selecionar o modo de treino alvo de treinamento.

PROGRAMA
Pressione para selecionar o programa de treino (P01—P10).

VOLUME
Pressione para ajustar o volume.

Operações do Painel

Funções e Operações

IMPORTANTE

- O console irá desligar automaticamente cerca de dez minutos após a esteira parar.
- A função pulso é apenas para referência e não deve ser utilizado para fins médicos.

CHAVE DE SEGURANÇA

- A chave de segurança deve ser colocada no espaço magnético do console para operar a esteira. Sempre coloque a chave de segurança em uma posição que anexe o clipe em sua roupa na cintura antes de começar o treino.

- Se você encontrar problemas e precisar parar o motor imediatamente, basta puxar a chave de segurança, para continuar a operação, basta ligar o interruptor de alimentação, coloque o controlador de velocidade em parar e, em seguida, recoloque a chave de segurança para no console.

OPERAÇÃO GERAL

1. Ligue o interruptor de alimentação na parte da frente de sua esteira. Esta opção está localizada ao lado da entrada do cabo de energia elétrica.
2. Coloque a chave de segurança no espaço magnético localizada ao meio do painel.

O console vai dar um sinal sonoro e todos os visores do console exibirá o valor 0.

Nota: Se a chave de segurança não é colocada corretamente ou está com defeito, a janela "Distance" irá exibir "E00", o que indica que a esteira não funciona.

Se a chave de segurança cair durante o exercício, o console vai dar um sinal sonoro e a janela "Distance" irá exibir "E00" e a esteira vai parar.

Para parar a esteira em caso de emergência, basta puxar a chave de segurança ou simplesmente pressione o botão vermelho de parada no centro do console. É importante que você conecte o clipe de roupas em sua camisa ou outra roupa adequada durante o exercício para assegurar que este sistema de segurança possa operar facilmente.

Para se ter uma taxa de pulso pré-exercício, basta segurar ambos os sensores de pulso da mão de cada lado dos suportes do corrimão por 5 segundos. A faixa de pulso é entre 50 ~ 200 batimentos por minuto.

Nota: As leituras exibidas pelo painel não deve ser utilizado para fins terapêuticos uma vez que pode variar devido à sensibilidade do equipamento e o sinal de pulso disponível posta pelas palmas das mãos do usuário. Para obter melhores leituras e precisas, mantenha as mãos planas e firmes nos sensores de pulso por 10 a 20 segundos, pois isso irá permitir a leitura do pulso médio e em seguida a normal.

Operações do Painel

Funções e Operações

- **DANDO PARTIDA NA SUA ESTEIRA**

1. Ligue a esteira, pressionando o botão "Start" no console.
2. Pressione “Speed +” ou “Speed -” para ajustar a velocidade ou pressione no corrimão “Speed + ou Speed -” para ajustar a velocidade. Pressione uma vez o botão, e as mudanças de velocidade será de 0.1Km/H.
3. Pressione “Incline up” ou “Incline down” para ajustar a inclinação ou pressione no corrimão “Incline + ou Incline -” para ajustar a inclinação. Pressione uma vez o botão, e as mudanças de inclinação será de 1%.
4. Além disso, o usuário pode pressionar o “Quick Speed Select” e o “Quick Incline Select” para selecionar a execução desejada de velocidade e inclinação.

- **PARAR SUA ESTEIRA**

1. Pressione o botão “Speed -” e “Incline -” no console, ajuste ou pressione no corrimão “Speed -” e “Incline -” para reduzir a velocidade, em seguida pressione o “Stop” no console, e a esteira vai parar; deligue o interruptor, se pretende terminar o treino.
2. Puxe a chave de segurança e a esteira vai parar, em seguida, a janela “Distance” irá exibir “E00”.

- **MODO CONTROLE DE EXERCÍCIO TREINANDO TEMPO**

1. Ligue a esteira，pressione o botão “Mode” uma vez, e a janela “Time” piscará e mostrará “15:00”, que é o tempo de treinamento pré-estabelecido da esteira. Pressione “Speed +” / “Speed -” ou “Incline +”/ “Incline -” para selecionar o tempo de treinamento desejado, (o intervalo é 5:00—99:00).
2. Pressione o botão “Start” para iniciar o treino, os dados de tempo irá reduzir gradualmente durante sua execução e a esteira irá para automaticamente quando a janela “Time” apresentar “0:00”.

- **MODO CONTROLE DE EXERCÍCIO TREINANDO DISTÂNCIA**

1. Ligue a esteira, pressione o botão “Mode” duas vezes, e a janela “Dis” (Distance) piscará e exibirá “1.0”, que é a distância de treinamento pré-estabelecida da esteira.

2. Pressione “Speed +” / “Speed -” ou pressione “Incline +”/ “Incline -” para selecionar a distância de treinamento desejada (o intervalo é 0.5—99.9).

3. Pressione o botão “Start” para começar o treino, os dados de tempo irá reduzir gradualmente durante a sua formação e a esteira irá parar automaticamente quando a janela “Dis” (Distance) exibir “0.0”.

- **MODO CONTROLE DE EXERCÍCIO QUEIMANDO CALORIA**

1. Ligue a esteira，pressione o botão “Mode” três vezes seguidas, a janela “Cal” (Calorie) piscará e exibirá “50.0”, que é a queima de calorias pré-estabelecida da esteira. Pressione “Speed +” / “Speed -” selecionar queima alvo de calorias (o intervalo é de 10.0---999).

2. Pressione o botão “Start” para começar o treino, os dados das calorias reduzirão gradualmente durante o exercício, e a esteira irá parar automaticamente quando a janela “Cal” (Calorie) exibir “0.0”.

- **AJUSTANDO VELOCIDADE E INCLINAÇÃO**

Em qualquer modo de controle de exercício alvo, pressione "Speed +" / "Speed -" ou pressione o botão "Speed Quick Select" para escolher sua velocidade de corrida desejada.

Em qualquer modo de controle de exercício alvo, o ususário pode pressionar “Incline +” / “Incline -” ou “Quick Incline Select” para escolher a inclinação desejada.

Operações do Painel

Funções e Operações

- **Programa de Treino Modelo (P01—P06)**
  Neste modo, o usuário tem a opção de Programa P01 – Programa P06.

1. Pressione o botão “Prog. ”, a janela “Program” irá exibir “P01” e a janela “Time” exibirá “10:00”, que é o tempo pré-definido da esteira para cada programa, pressione o botão “Prog. ” para selecionar seu programa de treinamento desejado “P01-P06”.

2. O tempo de treino predefinido da esteira para cada programa é 10:00 minutos, quando você terminar de selecionar programa de treino, pressione "Speed +" / "Speed -" ou "Incline +" / "Incline -" para selecionar o tempo de treino desejado (o intervalo é: 05:00 --- 99:00).

3. Pressione o botão "Iniciar" e na esteira fará uma contagem regressiva de três e iniciará a operação. A velocidade inicial depende do programa que você escolheu.

4. Para todos os valores pré-definidos, por favor, consulte a tabela e os desenhos a seguir.

Qualquer um dos níveis do programa de treinamento tem 10 segmentos, e cada segmento é 1/10 do tempo total de ajuste, durante todos os segmentos de treinamento, pressione o "Speed +" / "Speed -" para ajustar a velocidade de treinamento ou pressione "Incline +" / "Incline -" para ajustar a inclinação

Iniciando a Inclinação e a Velocidade de Cada Programa		
Programa	**Inclinação**	**Velocidade**
P01	1%	3Km/h
P02	2%	3Km/h
P03	1%	3Km/h
P04	2%	3Km/h
P05	1%	3Km/h
P06	1%	3Km/h

Operações do Painel

Funções e Operações

- **MODO DE CONTROLE DO EXERCÍCIO PULSO**

1. Ligue a esteira, pressione o botão “Prog.” Até a janela “Dist.” exibir “HP1”. A janela “Time” exibirá “30:00” que é o modo de controle do exercício para pulso pré-definido da esteira.
2. Pressione “Speed +” ou “Speed -” ou pressione “Incline +” ou “Incline -” para escolher seu tempo de treinamento desejado.
3. Pressione o botão "Mode", a janela "Speed" exibirá "30" - que é a idade do usuário pré-definida da esteira. Pressione "Speed+" ou "Speed -" (ou pressione "Incline +" ou "Incline -") para escolher a sua idade correta.
4. Pressione o botão “Mode” novamente, a janela “Speed” exibirá seus dados alvo de frequencia cardiaca de acordo com a sua idade (Por favor, consulte na página seguinte a tabela de frequência cardíaca alvo), você pode pressionar "Speed +" ou "Speed -" (ou pressione "Incline +" ou "Incline -") para escolher seus dados de frequência cardíaca alvo desejado.
5. Pressione "Mode" para entrar com suas informações de configuração ao iniciar o seu treino, a esteira será executada com a velocidade de 1,0 quilômetro por hora por cerca de 1mins de aquecimento, segure os dois sensores de pulso com as duas mãos, em seguida, a esteira executará automaticamente de acordo com a taxa de batimentos cardíacos do usuário, a cada 10 segundos aumentando em 0,5 km / h. Uma vez que a velocidade da esteira é de 10 km / h, mas a frequência cardíaca é menor do que os dados de ajuste, então a esteira vai aumentar a inclinação de 1% a cada 10 segundos para atingir o seu ritmo cardíaco definido.
6. Quando o seu ritmo cardíaco for maior que o seu ritmo cardíaco definido, então a esteira vai diminuir a inclinação em 1% a cada 10 segundos, se o coração do usuário é ainda maior que o ritmo cardíaco definido, então a esteira diminuirá a velocidade de execução de 0,5 km / h até que a taxa cardíaca fique mais baixa do que a sua configuração definida.
7. A esteira tem três modos de treino de controle de pulso, pressione "Prog." Para selecionar "HP1" "HP2" ou "HP3”.

Treino em seu alvo de freqüência cardíaca

Tabela de Frequência Cardíaca Alvo do Usuário

IDADE	Batimento Cardíaco (Tempo/Mins)			IDADE	Batimento Cardíaco (Tempo/Mins)			AGE	Batimento Cardíaco (Tempo/Mins)		
	A	Padrão	B		A	Padrão	B		A	Padrão	B
15	195	123	123	37	174	110	110	59	153	97	97
16	194	122	122	38	173	109	109	60	152	96	96
17	193	122	122	39	172	109	109	61	151	95	95
18	192	121	121	40	171	108	108	62	150	95	95
19	191	121	121	41	170	107	107	63	149	94	94
20	190	120	120	42	169	107	107	64	148	94	94
21	189	119	119	43	168	106	106	65	147	93	93
22	188	119	119	44	167	106	106	66	146	92	92
23	187	118	118	45	166	105	105	67	145	92	92
24	186	118	118	46	165	104	104	68	144	91	91
25	185	117	117	47	164	103	103	69	143	91	91
26	184	116	116	48	163	103	103	70	143	90	90
27	183	116	116	49	162	103	103	71	142	90	89
28	182	115	115	50	162	102	102	72	141	90	89
29	181	115	115	51	161	101	101	73	140	90	88
30	181	114	114	52	160	101	101	74	139	90	88
31	180	113	113	53	159	100	100	75	138	90	87
32	179	113	113	54	158	100	100	76	137	90	86
33	178	112	112	55	157	99	99	77	136	90	86
34	177	112	112	56	156	98	98	78	135	90	85
35	176	111	111	57	155	98	98	79	134	90	85
36	175	110	110	58	154	97	97	80	133	90	84

Operações do Painel

Funções e Operações

- **ANÁLISE DA GORDURA CORPORAL**

1. Quando a esteira estiver em standby, pressione o botão “PRO” dez vezes, a janela mostrará “FAT”.
2. Pressione o botão “MODE”, a janela exibirá “01”, Pressione “Speed Up” ou “Speed Down” (ou pressione “Incline Up” ou “Incline Down”) em seguida a janela “Speed” mudará para “01” ou “02”. Por favor selecione sua distinção sexual, “ 01” – Masculino, “02” – Feminino.
3. Pressione “MODE” novamente, as janelas: “25” – - Qual é a idade do usuário presente na esteira. Pressione "Speed+" ou "Speed -" (ou pressione "Incline +" ou "Incline- ") para selecionar a sua idade correta. (variação é: 10 – 99).
4. Pressione “MODE” novamente, a janela exibirá “170” – que é a altura de 170 centímetros do usuário já pré-definido. Pressione "Speed+" ou "Speed -" ou pressione "Incline +" ou "Incline -" para selecionar sua altura corporal correta. (variação é: 100 - 200 cm).
5. Pressione “MODE” mais uma vez, a janela exibirá: “70” - Que é 70 kg de peso corporal do usuário pré-definido. Pressione "Velocidade +" ou "Speed -" ou pressione "Incline +" ou "Incline -" para selecionar seu peso corporal correto. (variação é: 20 - 150 kg).
6. Pressione “MODE” novamente, a janela exibirá “F - 5” e a janela “Speed” exibirá: “ --- “ . Segure os dois sensores de pulso com as duas mãos por cerca de três segundos, a janela “Pulse” mostrará a sua taxa de gordura corporal desejado, consulte a tabela abaixo e analise seus dados.

Tabela de Parâmetro da Gordura Corporal		
Gordura Corporal	=(19—25)	Abaixo do Peso
Gordura Corporal	=(25—29)	Peso Ideal
Gordura Corporal	≥29	Excesso de Peso

Garantia Limitada

Somente Brasil

A garantia é dada para defeito de fabricação, sob condições normais de uso e condições de serviço, por um período de (1) um ano para motor e 6 meses para o restantes das peças a partir da data da compra. Esta garantia aplica-se apenas ao comprador original, e está limitada a substituição ou reparação. Todos os reparos na garantia devem ser previamente autorizados pelo fabricante. Esta garantia não se aplica a qualquer produto ou danos ao produto causados durante o transporte, abuso, mau uso, uso indevido ou anormal ou reparos que não são fornecidos por um centro de serviço autorizado, os produtos utilizados para fins comerciais ou locação, ou produtos usados como modelos de exposição da loja. Não existe nenhuma outra garantia além de que, especificamente, difina acima é autorizada.

O fabricante não é responsável por danos indiretos, especiais ou conseqüentes de danos com o uso do produto ou danos em relação a qualquer economia, propriedades, receitas ou lucros e perda de prazer ou de utilização, custos de remoção.

Manutenção

Ajuste da Lona

A manutenção adequada é muito importante para garantir uma condição perfeita e operacional da esteira. Manutenção inadequada pode causar danos ao equipamento ou encurtar a vida útil do produto e ultrapassar a cobertura de garantia limitada.

- ***Importante:*** Nunca use produtos abrasivos ou solventes para limpar a esteira. Para evitar danos ao painel, mantenha líquidos longe e mantê-lo fora da luz solar direta.

- Todas as peças da esteira devem ser verificadas e apertadas periodicamente. Peças desgastadas devem ser substituídas imediatamente.

CINTO DE AJUSTE
Pode ser necessário ajustar a esteira de corrida durante as primeiras semanas de uso. Todos os cintos de execução estão devidamente configurados na fábrica. Ele pode alongar fora do centro após a utilização. Alongamento é normal, durante o período de adaptação.

AJUSTE NA TENSÃO DA CORREIA
Se você sentir a esteira como se estivesse "escorregando" ou hesitar o pé durante uma corrida, a tensão na esteira de corrida pode ter de ser aumentada.

PARA AUMENTAR A TENSÃO DA CORREIA
PASSO 1:Coloque a chave Allen 6# no parafuso de tensão da correia esquerda. Gire a chave no sentido horário 1/4 de volta para extrair o rolo traseiro e para aumentar a tensão da correia.

PASSO 2: Repita o passo 1 no parafuso de tensão da correia direita. Você deve ter certeza de rodar ambos os pinos o mesmo número de voltas, de modo que o cilindro traseiro vai ficar quadrado relativo ao quadro.

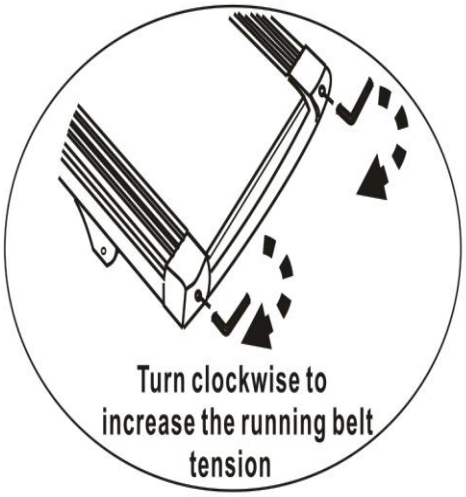
- Repita os Passos 1 e 2 até que o escorregamento seja eliminado.

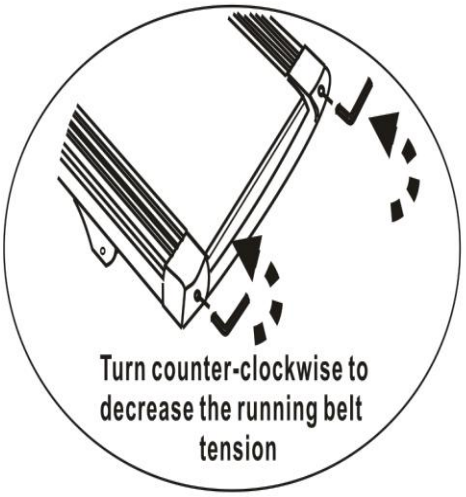
- Tenha cuidado para não apertar a tensão da correia correndo muito, pois você pode criar uma pressão excessiva sobre os rolamentos dianteiros e traseiros. Uma esteira excessivamente apertada pode danificar os rolamentos que resultariam em ruídos dos rolos traseiros e dianteiros.

PARA DIMINUIR A TENSÃO DA CORREIA FUNCIONANDO, RODAR AMBOS OS PINOS NO SENTIDO HORÁRIO O MESMO NÚMERO DE VOLTAS.

CENTRAR A CORREIA
Quando você corre, você pode empurrar mais difícil com um pé do que com o outro. A gravidade da deflexão depende da quantidade de força que um pé exerce na relação ao outro. Esta deflexão pode causar a descentralização da lona. Esta deflexão é normal e a lona de corrida deve voltar quando não estiverem usando a esteira. Se a esteira de corrida permanece consistentemente fora do centro, você vai precisar colocá-la no centro da esteira manualmente.

Centralizando a Lona





1. Ligar o equipamento sem ninguém na esteira, pressione o botão "Speed +" até que a velocidade atinja 6 km / h.

2. Observe se a lona de corrida está para o lado direito ou esquerdo da plataforma.

a) Se for para o lado esquerdo da plataforma, usando chave Allen 6 #, gire o parafuso de ajuste do lado esquerdo no sentido horário 1/4 de volta e deixar a esteira encontrar sua nova posição, se ele ainda est á
se movendo para o lado esquerdo, gire o parafuso mais para 1/4 de volta.

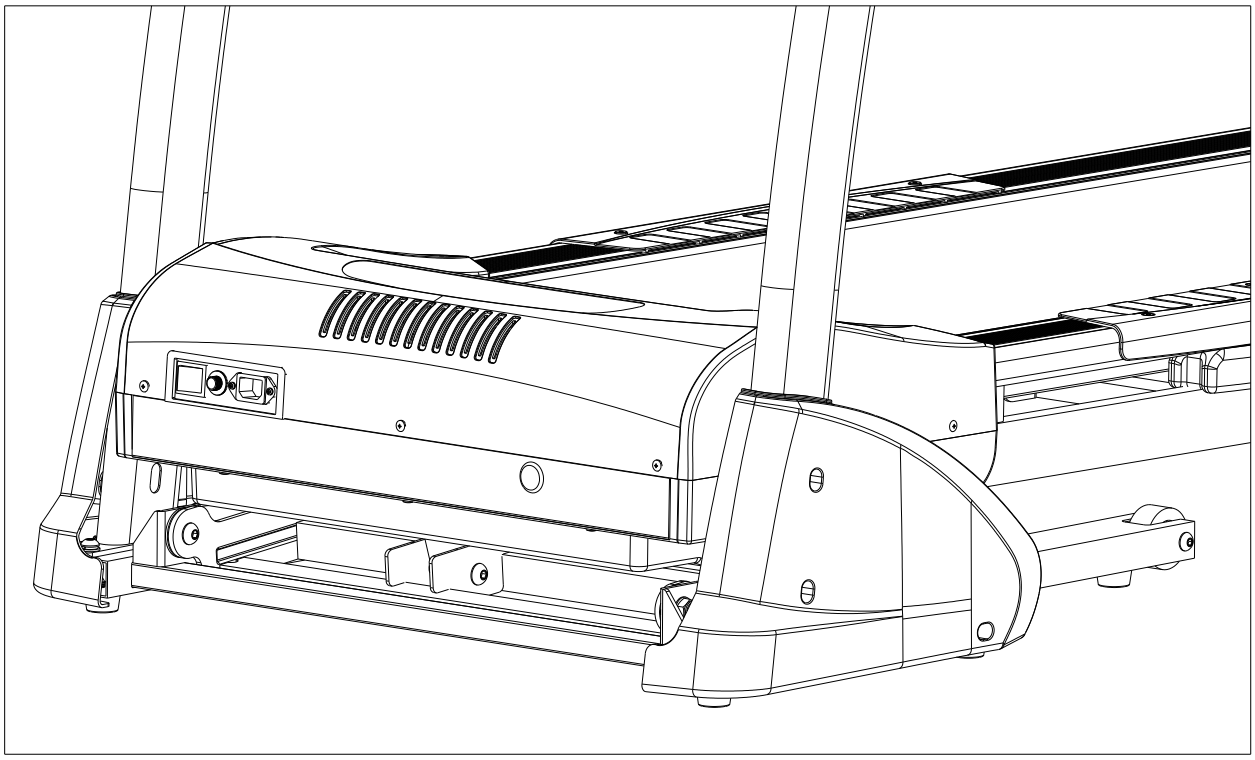
b) Se for para o lado direito da plataforma, usando chave Allen 6 #, gire o parafuso de ajuste para a direit a
no sentido horário 1/4 de volta e deixar a esteira encontrar sua nova posição, se ele ainda está se movendo para o lado direito, gire o parafuso mais para 1/4 de volta.

c) Se a lona ainda não estiver no centro, repita os passos acima até que a esteira esteja centrada.

3. Depois da lona centrada, aumentar a velocidade para 12 km/h e verificar se ele está funcionando perfeitamente. Repita os passos anteriores, se for necessário. Se o procedimento acima não tem êxito na resolução do off-center, pode ser necessário aumentar a tensão da correia.

Manutenção

Ajuste de Tensão da Correia do Motor



Durante o exercício, se você achar que a esteira não está a funcionando normalmente, pode significar que o cinto do motor está afrouxando, por favor, siga os passos abaixo para ajustar a tensão da correia do motor:

1. Gire o parafuso de ajuste da correia do motor usando uma chave Allen M8 dê 1/4 de volta no sentido horário.

2.Reinicie e corra na esteira, se a esteira ainda não estiver funcionando corretamente, repita o passo acima.

3.Por favor, não aperte muito o cinto motor, se o cinto estiver apertado demais, gerará sobrecarga e reduzirá a vida útil do motor.

Lubrificação do Deck

A esteira é pré-lubrificada. No entanto, recomenda-se verificar a lubrificação da esteira regularmente, para garantir um funcionamento ideal da esteira.

Depois de a cada 2 meses de operação, levantar os lados da lona e sentir a superfície da correia, tanto quanto possível. Se forem encontrados traços de spray de silicone, a lubrificação não é necessária. No caso de uma superfície seca, consulte as instruções abaixo.

Só use óleo de 100% silicone para lubrificar o seu deck da esteira.

Para aplicar o lubrificante sobre a correia

- Posicione a correia de modo que a costura esteja localizada no centro da placa.
- Levate a correia de um lado, e matenha a válvula de pulverização a uma distância de cerca de 15 cm à frente da extremidade da correia e a placa. Em seguida, pulverizar da frente até o fim. Repita o processo do outro lado. Pulverizar cada lado por cerca de 4 segundos.
- Espere um minuto para deixar a propagação do spray de silicone antes de iniciar a máquina.

LIMPEZA

A limpeza regular do cinto garante uma longa vida útil do produto.

- ***Atenção:*** A esteira deve ser desligada para evitar choques elétricos. O cabo de alimentação deve ser retirado da tomada antes de iniciar a limpeza ou manutenção.
- ***Precaução:*** Não utilize produtos abrasivos ou solventes. Para evitar danos ao painel, mantenha todos os líquidos longe. Não exponha o painel à luz solar direta.
- **Após cada treino**: Limpe o console e outras superfícies com um pano macio, limpo e úmido para remover resíduos de suor.
- **Semanal**: Para facilitar a limpeza, é recomendado o uso de um tapete debaixo da esteira. Sapatos podem deixar sujeira na correia que pode cair abaixo da esteira. Limpe o tapete debaixo da esteira, uma vez por semana.

ARMAZENAMENTO

Guarde o equipamento em um ambiente limpo e seco. Verifique se o interruptor principal está desligado e desconectado da tomada elétrica.

Manutenção

Resolução de Problemas

Sintoma	Causa e Conferência	Solução
E00	Chave de Segurança fora da posição	Recolocação da chave de segurança na posição correta
E01	Erro de comunicação do controlador	A: Verifique o fio principal do controlador B: Substituir o controlador
E02	Erro de comunicação do motor	A: Verifique o fio do motor para o controlador B: Substituir o controlador C: Verifique se a tensão de alimentação é 50% menor do que a taxa de tensão
E03	Sem sinal de velocidade	A: Verifique se o fio de sinal de velocidade conectado corretamente. B: Substitua o fio de sinal da velocidade C: Substituir o controlador
E04	Erro de comunicação com o motor de inclinação	A: Verifique o fio do motor para o controlador B: Substituir o motor de inclinação C: Substituir o controlador
E05	Sobre o protetor de corrente	A: Sobre o carregamento ou sobre a resistência B: Substituir o controlador
E06	Motor com circuito aberto	Conecte o link Motor
E08	Erro Driver	Substitua o driver
E09	Esteira está dobrada	Abra a esteira, em seguida, pressione a tecla iniciar.

Informações de Exercícios

Antes de começar a exercer

Como você começar o seu programa de exercícios depende de sua condição física. Se você tem tempo inativo por vários anos, ou muito acima do peso, você deve começar devagar e aumentar o seu tempo no equipamento; alguns minutos por treino.

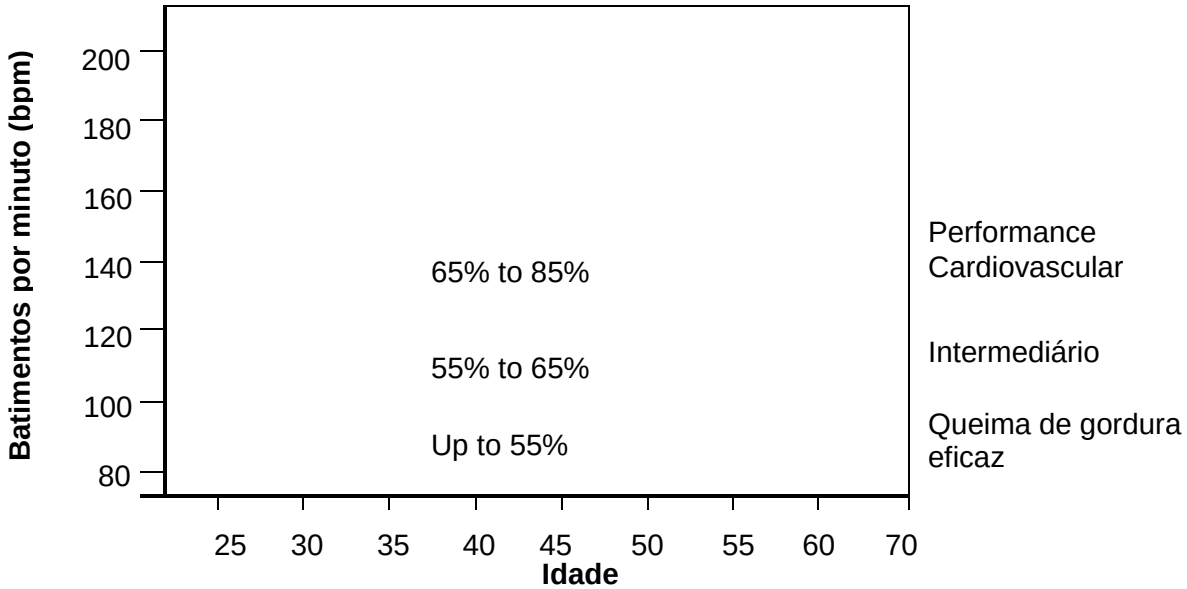
Inicialmente, você pode ser capaz de exercitar-se apenas por alguns minutos em sua zona alvo, no entanto, o seu condicionamento aeróbico vai melhorar nos próximos seis a oito semanas. Não desanime se demorar mais tempo. É importante trabalhar no seu próprio ritmo. Finalmente, você vai ser capaz de exercer continuamente por 30 minutos. A sua melhor forma física aeróbica, mais você vai ter que trabalhar para ficar em sua zona-alvo.

Lembre-se destes fundamentos:

• Vá ao médico rever seu treinamento e programas de dieta para aconselhá-lo uma rotina de exercícios que você deve adotar.
• Comece o seu programa de treinamento lentamente com metas realistas que foram definidos por você e seu médico.
• Monitore o seu pulso com freqüência. Estabeleça sua meta de freqüência cardíaca com base em sua idade e condição.
• Configure o seu equipamento em uma superfície plana até pelo menos 3 metros de paredes e móveis.

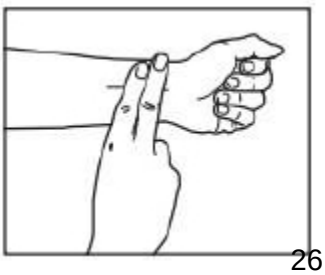
Intensidade do Exercício

Para maximizar os benefícios do exercício, é importante se exercitar com a intensidade adequada. O nível de intensidade adequada pode ser encontrado usando o seu ritmo cardíaco como um guia. Para o exercício aeróbico eficaz, sua freqüência cardíaca deve ser mantida em um nível entre 65% e 85% da sua freqüência cardíaca máxima exercida. Isto é conhecido como sua zona alvo. Você pode encontrar sua zona alvo na tabela abaixo.



Durante os primeiros meses de seu programa de exercícios, mantenha o seu ritmo cardíaco perto da extremidade inferior de sua zona alvo como você se exercita. Depois de alguns meses, sua freqüência cardíaca pode ser aumentada gradualmente até que esteja perto da metade de sua zona alvo como você se exercita.

Para medir sua frequência cardíaca, pare de se exercitar, mas continue movendo suas pernas ou andando ao redor e coloque dois dedos em seu pulso. Dê uma segunda contagem de seis batimentos cardíacos e multiplicar o resultado por 10 para encontrar o seu ritmo cardíaco. Por exemplo, se seis segunda da contagem dos batimentos cardíacos é de 14, a sua taxa é de 140 batimentos por minuto.
(A contagem de seis segundos é usada porque o seu ritmo cardíaco vai cair rapidamente quando você parar de se exercitar.) Ajuste a intensidade de seu exercício até que a sua frequência cardíaca esteja no nível adequado.



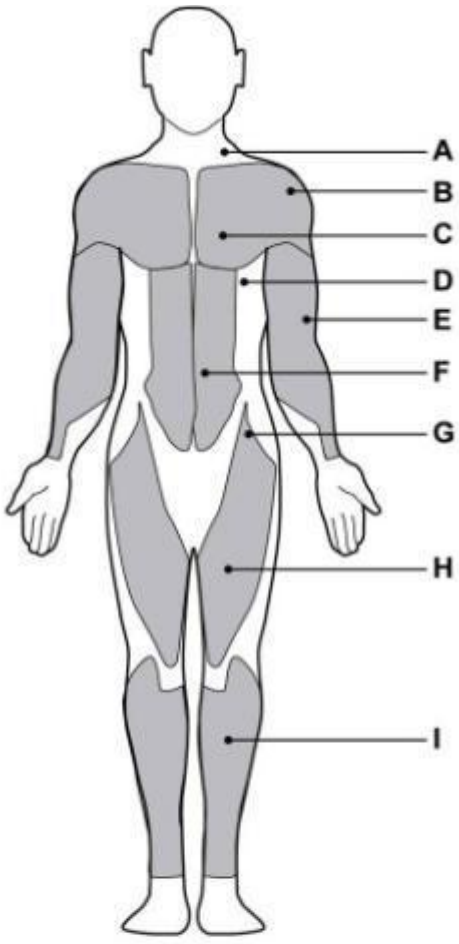
Informações de Exercícios

Gráfico Muscular

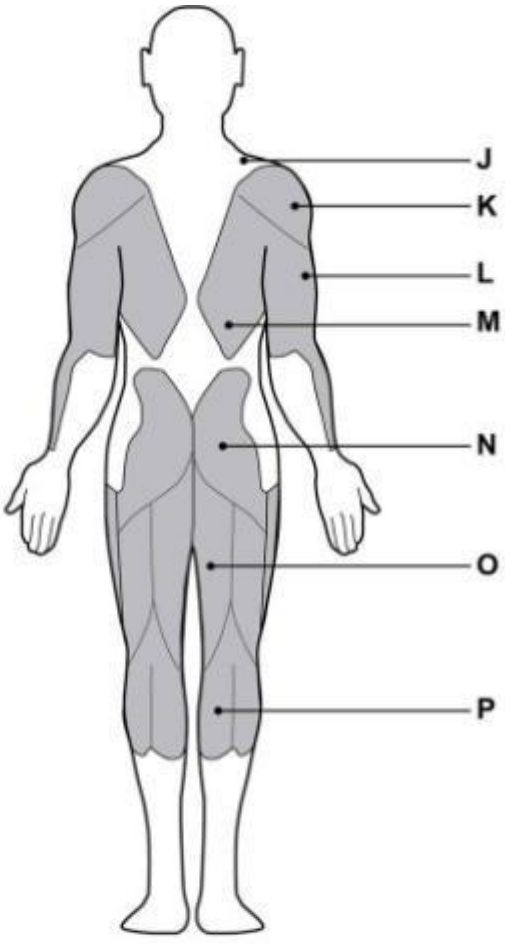
Exercício Aeróbico
O exercício aeróbio melhora a aptidão de seus pulmões e coração - músculos mais importantes do corpo. A aptidão do exercício aeróbico é promovido por qualquer atividade que utiliza os seus grandes músculos (braços, pernas e glúteos, por exemplo). Seu coração bate rapidamente e você respira profundamente. Um exercício aeróbico deve ser parte de sua rotina de exercícios.

Treinamento com Peso
Junto com o exercício aeróbico que ajuda a se livrar e evitar o excesso de gordura que o nosso corpo pode armazenar, o treinamento com peso é uma parte essencial do processo de rotina de exercícios. O treinamento com pesos ajuda a tonificar, construir e fortalecer a musculatura. Se você estiver trabalhando acima de sua zona alvo, você pode querer fazer uma menor quantidade de repetições. Como sempre, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Grupos Musculares Alvos
A rotina de exercícios que é realizada sobre a esteira desenvolverá os grupos musculares do corpo superior e inferior. Estes grupos musculares são destaque no gráfico muscular abaixo.



Front



Back

A: Trapezius
B: Anterior
C: Pectoralis Major
D: Serratus Anterior
E: Biceps
F: Abdominal
G: Sartorius
H: Quadriceps
I: Tibialis

J: Trapezius
K: Posterior
L: Triceps
M: Latissimus Dorsi
N: Gluteals
O: Hamstrings
P: Gastrocnemius

Informações de Exercícios

Aquecimento e arrefecimento

Cada exercício deve incluir as seguintes três partes:

1. Um aquecimento, que consiste de 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. Um aquecimento adequado aumenta a sua temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação, em preparação para o exercício.

2. Exercícios na zona de treinamento, composto por 20 a 30 minutos de exercício com a sua frequência cardíaca em seu treinamento. (Nota: Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca em sua zona de treinamento por mais de 20 minutos).

3. O arrefecimento é 5 a 10 minutos de alongamento. Isto irá aumentar a flexibilidade dos músculos e ajuda a prevenir problemas pós-exercício.

Frequência de Exercícios

Para manter ou melhorar a sua condição, plano de três exercícios por semana, com pelo menos um dia de descanso entre os treinos. Depois de alguns meses de exercício regular, pode chegar a cinco exercícios por semana, se desejar. Lembre-se, a chave para o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável da sua vida cotidiana.

Tocar os pés

Fique em pé com os joelhos ligeiramente dobrados e, lentamente, dobre para a frente de seus quadris. Permitir suas costas e ombros para relaxar como você chegar até os dedos dos pés, tanto quanto possível.

Conte até 15, então relaxe
Repita 3 vezes.

Alongamentos: coxas, costas dos joelhos e costas.

Alongamento dos músculos isquiotibiais

Sente-se com uma perna estendida.
Traga a sola do pé oposto em direção a você e colocá-la contra a parte interna da coxa da perna estendida. Alcançar os dedos dos pés, tanto quanto possível.

Conte até 15, então relaxe.

Repita 3 vezes.

Alongamentos: coxas, costas e virilha.

Informações de Exercícios

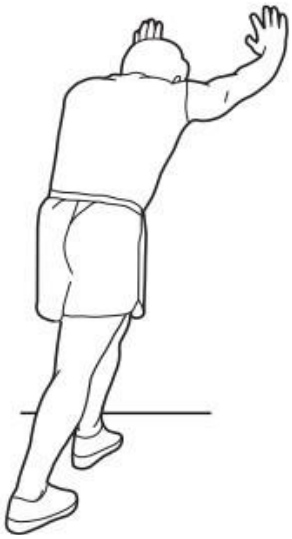
Panturrilha e Tendão de Aquiles

Com uma perna na frente da outra, chegar à frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé de volta no chão. Dobre a perna da frente, inclinar para a frente e mova os quadris em direção à parede.

Conte até 15, então relaxe.

Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre a perna de trás também.

Alongamentos: Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.



Quadríceps

Com uma mão contra a parede para o equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Mantendo o seu joelho dobrado apontando diretamente para baixo em direção ao chão, gentil puxar o seu calcanhar em direção a nádega até sentir um suave esticar na área alvo.

Conte até 15, então relaxe.

Repita 3 vezes para cada perna.

Alongamentos: quadríceps e os músculos do quadril.

Parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos seus pés juntos e os joelhos para fora. Puxe seus pés em direção a sua virilha, tanto quanto possível.

Conte até 15, então relaxe.

Repita 3 vezes.

Alongamentos: quadríceps e os músculos do quadril.

Cuidados e Manutenção

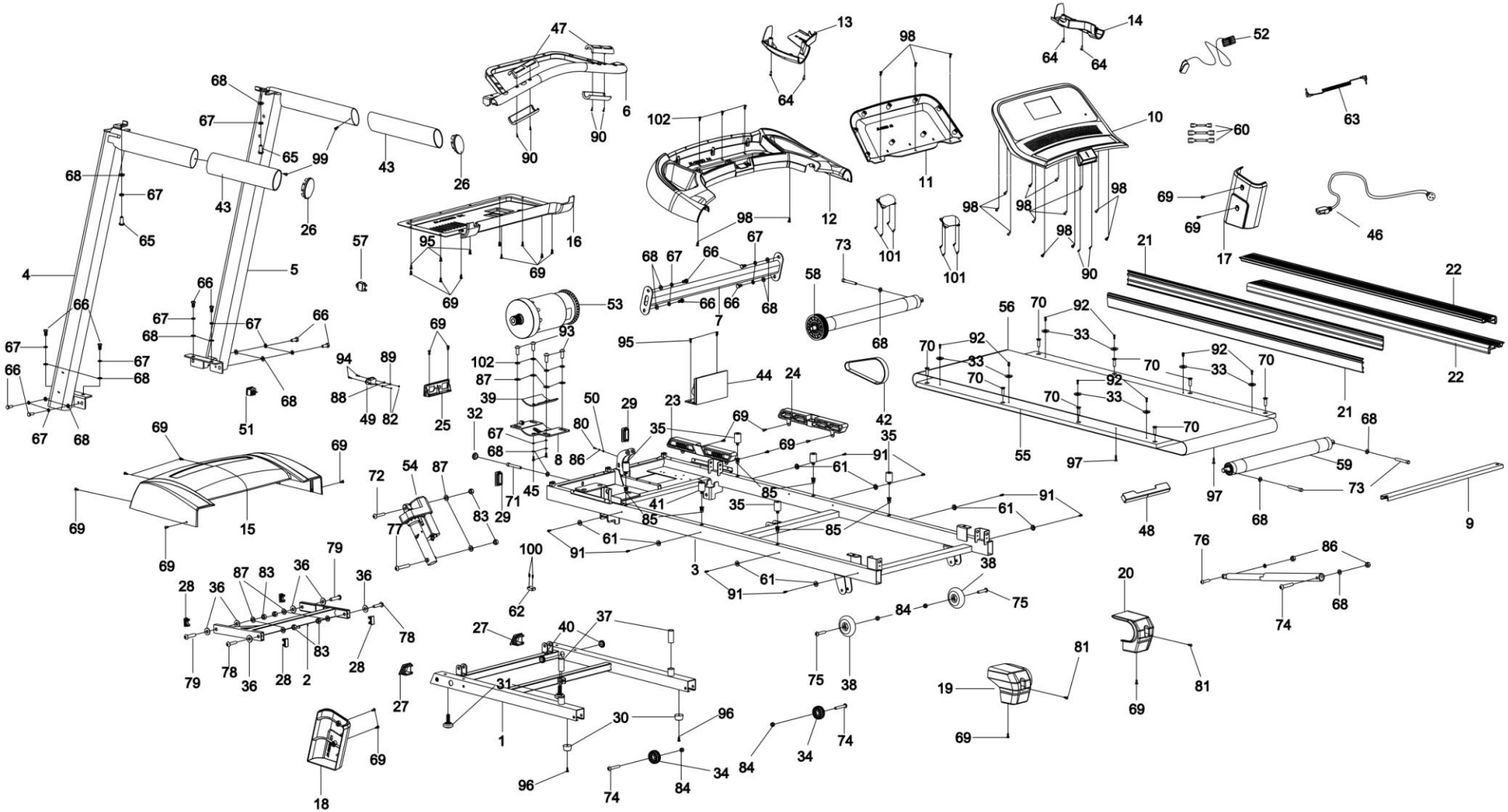
1. Examine o equipamento periodicamente, a fim de detectar qualquer dano ou desgaste que possa ter sido produzido.

2. Lubrifique as peças com óleo em leve movimento periodicamente para evitar desgaste prematuro.

3. Inspecione e aperte todas as peças antes de usar o equipamento, substitua todas as peças defeituosas imediatamente, e não usar o equipamento novamente até que esteja em perfeitas condições de funcionamento.

4. O equipamento pode ser limpo com um pano úmido e detergente não abrasivo. Não use solventes.

5. Não tente reparar o equipamento sozinho. Se você tiver qualquer dificuldade com montagem, operação ou uso de seu equipamento ou exercício, ou se acha que está faltando peças, entre em contato com o fabricante.



LISTA DE PEÇAS

Key No.	Description	QTY	Key No.	Description	QTY
1	Estrutura Básica	1	27	Capa final	2
2	Estrutura Inclinada	1	28	Capa final	4
3	Hastes de Corrida	1	29	Capa final	2
4	Mastro Esquerdo	1	30	Pé de Borracha	2
5	Mastro Direito	1	31	Pé Ajustável	2
6	Quadro de apoio do console	1	32	Tampão de plastico pequeno	1
7	Viga	1	33	Arruela	8
8	Suporte do Motor	1	34	Rodinhas de Transporte	2
9	Suporte do Deck	1	35	Almofada de Borracha	4
10	Carcaça Superior do Painel	1	36	Arruela	6
11	Tampa Traseira do Painel	1	37	Almofada de Borracha	2
12	Suporte do Painel	1	38	Rodinhas	2
13	Bandeja Esquerda	1	39	Almofada do Motor	1
14	Bandeja Direita	1	40	Arruela	2
15	Carenagem do motor	1	41	Arruela	2
16	Carenagem inferior	1	42	Correia do Motor	1
17	Carenagem Lat. Esquerda	1	43	Almofada de mão	2
18	Carenagem Lat. Direita	1	44	Placa Controlller	1
19	Tampão Final Esquerdo	1	45	M8×15mm Parafuso	2
20	Tampão Final Direito	1	46	Cabo de Alimentção	1
21	Trilho Lateral	2	47	Sensor de Pulso	2
22	Folha Antiderrapante	2	48	Suporte IPAD	1
23	Almofada	1	49	Tomada	1
24	Almofada	1	50	Arruela	1
25	Switch Capsule	1	51	Switch	1
26	Capa final apoio do mãos	2	52	Chave de Segurança	1

No.	Descrição	QTD	No.	Descrição	QTD
53	Motor	1	78	M10×35mm Parafuso	2
54	Motor Inclinação	1	79	M10×40mm Parafuso	2
55	Deck de Corrida	1	80	M4×10mm Parafuso	1
56	Lona de Corrida	1	81	M5×12mm Parafuso	2
57	Protetor de sobrecarga	1	82	M3 Porca	2
58	Rolo Frontal	1	83	M10 Porca	6
59	Rolo Traseiro	1	84	M8 Porca	6
60	Cabos curtos	1	85	M8 Porca	6
61	Arruela	8	86	Φ4mm Arruela	1
62	Sensor de Velocidade	1	87	Φ10mm Arruela	10
63	Mp3 Link	1	88	Φ3mm Arruela	2
64	ST4.2×12mm Parafuso	4	89	Φ3mm Arruela	2
65	M8×28mm Parafuso	2	90	ST2.9×15mm Parafuso	2
66	M8×20mm Parafuso	12	91	ST4.2×15mm Parafuso	8
67	Φ8mm Arruela Elástica	19	92	ST4.8×15mm Parafuso	8
68	Φ8mm Arruela	25	93	M10×20mm Parafuso	4
69	ST4.8×15mm Parafuso	22	94	M3×12mm Parafuso	2
70	M8×24mm Parafuso	8	95	ST4.8×15mm Parafuso	11
71	M8×50mm Parafuso	1	96	ST4.8×20mm Parafuso	2
72	M10×45mm Parafuso	1	97	ST4.2×23mm Parafuso	2
73	M8×60mm Parafuso	3	98	ST4.2×15mm Parafuso	17
74	M10×50mm Parafuso	3	99	ST2.9×10mm Parafuso	2
75	M8×40mm Parafuso	2	100	ST2.9×10mm Parafuso	2
76	M8×30mm Parafuso	1	101	ST2.9×12mm Parafuso	8
77	M10×55mm Parafuso	1	102	Φ10mm Arruela	4